అర్థవంతమైన అద్భుత జీవత లక్ష్యం కోసం

పతంజలి యోగసూత్రాలు

(అష్టాంగయోగము లఘు అర్థ వివరణ)

సంకలన కర్త :

జి. మురళీకృష్ణ, M.Sc. Yoga

ప్రకాశకులు :

ఆదిత్య యోగ రిసెర్చ్ సెంటర్

యోగసదన్ - కర్నూలు - 518 003

ప్రథమ ముద్రణ : 10,000 ప్రతులు

నవంబరు : 2014

వెల : **రూ. 10-00**

ప్రతులకు :

ఆదిత్య యోగ రిసెర్చ్ సెంటర్, యోగసదన్

ప్లాట్ నెం. 102, ఉమామహేశ్వరి నగర్

కర్నూలు - 518 003, ఫోన్ : 9490727245

e-Mail: mk.kurnool@gmail.com,

www.sriadityayoga.blogspot.com

శ్రీ నగేష్, గౌరి కూల్ డ్రింక్స్

శ్రీనివాస థియేటర్ ఎదురుగా, కర్నూలు - 518 003

ఫోన్ : 9989970899

శ్రీ టి.వి. రత్నప్రసాద్

శ్రీ కుసుమ హరనాథ్ ఇంజనీరింగు కం.

పాతబస్టాండ్, కర్నూలు - 518 001

ఫోన్ : 9440290182

తొలిమాట

పుష్కలమైన యోగానుగ్రహం మీకు ఉన్నందువల్లనే ఈ విజ్ఞాన నిధి మీకు అందినది. ఈ లఘుపుస్తకాన్ని మీ కొద్ది సమయం కేటా యించి శ్రద్ధతో, నిరల్మ మనస్సుతో అధ్యయనం చేస్తే చాలు, జ్ఞానామృతం అనే వర్షం మీపై కురుస్తుంది. ఈ పుస్తకాన్ని మీరు స్వయంగా ఇష్టపడే, ఆరాధించే దైవమే/తత్వమే మీకు అందజేసిందని నమ్మండి.

ఇంక ఆలస్యం చేయకుండా పూర్తి చేయండి, తరించండి.

ఆందోళనకర మానసిక పరిస్థితులలలో ఉన్న వారికి ఇది ఒక అమృత తుల్యమైన కానుక.

ఈ పతంజలి యోగసూత్రాలతో మీ జీవితం నిస్సందేహంగా ఆనందమయమవుతుంది.



జి.మురళీకృష్ణ,
M.Sc. Yoga
ఆదిత్య యోగ రీసెర్చ్
సెంటర్, కర్నూలు,
సెల్: 9490727245

సంకలన కర్త పరిచయము

గొట్టిముక్కల మురళీకృష్ణ

పుట్టిన తేది	:	03 అక్టోబరు 1980
స్వస్థలము	:	నందికొట్కూరు, కర్నూలుజిల్లా
తల్లిదండ్రులు	:	శ్రీ జి. శ్రీనివాసులు (రిటైర్డు ఆర్ & బి)
		శ్రీమతి జి. పద్మావతి (గృహిణి)
విద్యాభ్యాసం	:	బి.యస్.సి.కంప్యూటర్స్
		మాస్టార్ ఆఫ్ టూరిజం మేనేజ్‌మెంట్
		యమ్.యస్.సి. యోగ
వృత్తి	:	యోగ ప్రచారము, పరిశోధన అభివృద్ధి
అభిమాన విషయాలు	:	యోగదర్శనము, తంత్ర, యంత్ర, మంత్ర విషయాల పరిశోధన, మర్మ & ఆయుర్వేద చికిత్స
స్థాపకులు	:	ఆదిత్యయోగ రిసెర్చ్ సెంటర్, కర్నూలు.

అంకితం



యోగములో తెల్పిన స్థిరచిత్తం
అంటే ఏమిటో నాకు తెలియచేసిన
నా మొదటి భార్య
కీ॥శే॥ శ్రీమతి వై. ఆదిలక్ష్మికి

ఉపోద్ఘాతం

యోగ అంటే కేవలము ఆసనాల ఆచరించడము మాత్రమే కాదు, అనేక విషయాలు అంతర్భాగంగా కలిగి ఎనిమిది ప్రధాన స్వరూపాల ద్వారా సాధించవచ్చని మనకు ఈ పతంజలి యోగసూత్రాలు తెలియజేస్తున్నాయి. యోగను స్వచైతన్యంతో తమ పనుల్లో వినియోగించుకొని అద్భుత విజయాల్ని సాధించవచ్చును. యోగ ప్రతి ఒక్కరు కుల, మత, లింగ, వయస్సు, తేడాలు లేకుండా, రోగగ్రస్థులయినా కూడా ఆచరించవచ్చు.

యమ, నియమ, ఆసనములు, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి అనే యోగాంగముల ద్వార అష్టాంగయోగము ఆచరించవచ్చు. యోగ శరీరంలోని బాహ్య అంతర భాగాల్లో ప్రతి జీవకణాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. యోగ శరీరాన్ని మనస్సును ఏకీకృ తం చేస్తుంది. విచక్షణ జ్ఞానాన్ని, ఆలోచనాశక్తిని, జ్ఞాపకశక్తిని వికసింపజేసి వ్యక్తి నిర్మాణాన్ని గావిస్తుంది. అవి మనకు ఈ యోగసూత్రాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి.

పుట్టుకతో వచ్చిన శరీరము, అందము మరణముతో మట్టిలో కలిసిపోతుంది. పుట్టుక ముందు మరణం తర్వాత మనము ఎవరమో తెలుసుకుందాము. జీవశక్తి ఎక్కడినుండి

వస్తున్నదో తెలుసుకుందాము. చిన్న బల్బు వెలగడానికి కావలసిన శక్తి ఒక బ్యాటరీ, మోటర్ సైకిల్ నడవడానికి కావలసినది పెట్రోలు, భూమి తన తచుట్టూ తాను అంతవేగంగా తిరుగుతూ సూర్యుని చుట్టు తిరగడానికి ఎక్కడి నుంచి వస్తుందీ శక్తి. నక్షతాల వెలుగులను, సూర్య కిరణాలను ప్రసరింపచేసే శక్తి ఎక్కడి నుంచి వస్తుంది. అదే ఈ జీవ శక్తి, జ్ఞాన స్వరూపం.

ఇప్పటి జీవన పరిస్థితులలో మనిషి జీవితం అర్థరహితంగా మారిపోతున్నది. కేవలం డబ్బు సంపాదించడం మాత్రమే, సుఖజీవనం గడపడం మాత్రమే లక్ష్యంగా పెట్టుకుంటున్నాము. మరి కష్టాలు వస్తే ఏమి చేస్తున్నాము? ఎంత ఉండినప్పటికి ఆత్మశాంతి లేదని గ్రహించినవారు శాంతి ఎక్కడ లభిస్తుందోనని వెతుకుతున్నారు. పుట్టుక ఏ విధంగా రూపాంతరము చెందినో అదే జ్ఞాన మార్గము. ఇది గ్రహించిన వారు గడచిన వారి జీవితాలను తలచుకొని ఇంతకాలము అజ్ఞానములో సమయం వృధా చేసుకున్నామని పశ్చాత్తాపపడుతున్నారు.

ఇలా ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన మార్గము తెలియనివారు జ్ఞానచింతన చేసే వారిని తెలివితక్కువ వారిగా లెక్కించి మా మాదిరి బ్రతకలేక, డబ్బు సంపాదించలేక ఈ విధంగా

తిరుగుతున్నారని అవహేళన చేస్తున్నారు. కొద్దిమాత్రం డబ్బు, ఆస్తి సంపదలు కల్గి ఉన్న సాధారణ వ్యక్తులు వాటిమీద మమకారం వదలక సాలెగూడులో చిక్కిన దోమవలె విలపిస్తున్నారు. చరిత్రలో మహావీరుడు, బుద్ధుడు, చంద్రగుప్తమౌర్యుడు, అశోకుడు, వేమన లాంటి మహా రాజులు చివరకు అన్నింటిని వదలి జ్ఞానమార్గమును ఆశ్రయించి తరించారు.

కష్ట సుఖాలకంటే మించిన దేమైన మన జీవితములో తెలుసుకొను గురించి ఆలోచిద్దాము. అటు వంటి గొప్ప జ్ఞానమార్గమును గురించి ఆలోచిద్దాము. అటువంటి గొప్ప జ్ఞానమార్గమును గురించి భారతదేశ దర్శనములు సవివరంగా తెలియజేస్తున్నాయి. మనిషి బాల్యదశ నుంచి చనిపోయేవరకు తను చూసిన వస్తువును చూసి అది ఏమిటో తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించడము చూస్తాము. అలాగే ఆ వస్తువులయందు కల్గిన సూక్ష్మ రూపమును తెలుసుకోవడమే దర్శనము. ఇలాంటి జ్ఞాన సాధన గురించి ప్రతి దర్శనము నందు చర్చించడము మనము గమనించవచ్చు.

ఆ దర్శనములు

నాస్తిక దర్శనములు

చార్వక దర్శనము
బౌద్ధ దర్శనము
జైన దర్శనము

ఆస్తిక దర్శనములు

న్యాయ దర్శనము	గౌతమ మహర్షి
వైశేషిక దర్శనము	కణాద మహర్షి
సాంఖ్య దర్శనము	కపిల మహర్షి
యోగ దర్శనము	పతంజలి మహర్షి
వేదాంత దర్శనము	వ్యాసమహర్షి
పూర్వమీమాంస	జైమిని మహర్షి

పై దర్శనములలో యోగదర్శనం నందు జ్ఞాన మార్గము ప్రకృతి, పురుష, ఈశ్వరుల గురించి చాలా విపులంగా వివరించబడినది. యోగమనగా కలయిక. జీవాత్మ పరమాత్మల కలయిక, అష్టాంగ యోగ విధానము చాలా సులువుగా, సంపూర్ణంగా అర్థమయ్యే విధంగా ఈ పతంజలి యోగ సూత్రాల ద్వారా తెలియజేయబడుతు న్నాయి. ఈ పతంజలి యోగ సూత్రాలకు తెలుగులో

లఘు అర్థ వివరణ ఇక్కడ ఇవ్వబడుతున్నది.

ఈ పతంజలి యోగదర్శన సూత్రాలను మహర్షి పతంజలి క్రీ.శ. 4-5 శతాబ్దాల మధ్య యోగస్థితిలో సంగ్రహణ చేశారని ఎక్కువ మంది చరిత్రకారుల అభిప్రాయం మనకు ఇప్పుడు 196 యోగసూత్రాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. తరువాత కాలాల్లో దాదాపు క్రీ.శ. 650-850 వ్యాసమహర్షిచే "యోగభాష్యం" లో ఈ యోగసూత్రాలకు వ్యాఖ్యానం రచించబడినది.

850 సం॥లో వాకస్పతి మిత్రుని "తత్త్వవైకారాది"

11వ శతాబ్దంలో భోజుని భోజవృత్తిలో వ్యాఖ్యానము స్వామి వివేకానందుని "రాజయోగ",

ఆర్ట్ ఆఫ్ లీవింగ్ రవిశంకర్ గారు,

ఇంకా ఎందరో పూజ్యనీయులు ఈ యోగ సూత్రాలను ఇప్పటివరకు మనకు అందిస్తూ వస్తున్నారు. ఇప్పుడు మీకు సరళంగా, ప్రస్తుత వాడుక భాషలో సాధ్యమైనంత క్లుప్తంగా మీకు అందిస్తున్నాను.

సూచిక

ప్రథమ అధ్యాయము - సమాధి పాదం

యోగసూత్రాలు మొత్తం - 51

ద్వితీయ అధ్యాయము - సాధన పాదం

యోగసూత్రాలు మొత్తం - 55

తృతీయ అధ్యాయము - విభూతి పాదము
యోగసూత్రాలు మొత్తం 56

1. ధారణను స్థిరీకరించడము
2. ఏకాగ్రత లేక ధ్యానము
3. సమాధి స్థితి
4. ధారణ - ధ్యాన - సమాధి స్థితుల కలయిక సంయమ స్థితి

5-10 నిర్బీజ సమాధి పరివర్తన మార్గము

11-15 పదార్థ ఉత్పరివర్తనాలు

16-52 అతీంద్రియ శక్తులు వివిధ పదార్థాల మీద సంమయ స్థితిని ఉంచడంలో అడ్డంకులను తొలగించుట

53-56 సమాధి యందు ఉన్నత స్థితి అయిన కైవల్య స్థితి పొందడము

చతుర్థ అధ్యాయము - కైవల్య పాదము
యోగసూత్రాలు మొత్తం - 34

1-13 పదార్థాలు మరియు ఉపచేతనావస్థ

14-23 ప్రధానమైన భావవాదం

24-34 నిర్జీజ సమాధి మరియు కైవల్యము పొందడము.

విరాళాల కొరకు బ్యాంకు వివరాలు

బిబిలోగ్రఫి

ఆదిత్యయోగ రిసెర్చ్‌సెంటర్ అడ్రసుమ్యాప్

చతుర్థ అధ్యాయము - కైవల్య పాదము
యోగసూత్రాలు మొత్తం - 34

1-13 పదార్థాలు మరియు ఉపచేతనావస్థ

14-23 ప్రధానమైన భావవాదం

24-34 నిర్జీజ సమాధి మరియు కైవల్యము పొందడము.

విరాళాల కొరకు బ్యాంకు వివరాలు

బిబిలోగ్రఫి

ఆదిత్యయోగ రిసెర్చ్‌సెంటర్ అడ్రసుమ్యాప్

1. సమాధి పాదము
(యోగ మరియు యోగ లక్ష్యాలు)
యోగ సూత్రాలు మొత్తం - 51

1. అథ యోగానుశాసనమ్
యోగము అనే శాస్త్రము మొదలు పెట్టబడుతున్నది.

2. యోగః శ్చిత్తవృత్తి నిరోధః
అంతఃకరణ ప్రవృత్తులను నిరోధించుటయే యోగ

3. తదా ద్రష్టుః స్వరూపే-వస్థానమ్
అలా ప్రవృత్తి నిరోధము జరిగినపుడు ఆత్మ తన నిజస్వరూపము పొందును.

4. వృత్తి సారూప్య మితరత్ర
యోగావస్థలో లేని ఆత్మ వృత్తుల యొక్క స్వరూపాన్ని పొందును.

5. వృత్తయః పంచతయ్యః క్లిష్టా-క్లిష్టాః
చిత్తవృత్తులు ఐదు విధాలు, అవి క్లిష్టములు, అక్లిష్టములు

6. ప్రమాణ - విపర్యయ - వికల్ప - నిద్రా - స్మృతయః
చిత్త వృత్తుల ఐదు రకాలు ప్రమాణము, విపర్యము, వికల్పము, నిద్ర, స్మృతి

7. ప్రత్యక్షానుమానాగమాః ప్రమాణాని
ఇంద్రియాలతో ప్రత్యక్షంగా అనుభవం ప్రత్యక్ష, ప్రత్యక్ష

అనుభవ మూలంగా వస్తువును ఊహించు వృత్తి అనుమాన యోగదశలో వెలువడిన విషయాలు ఆగమాలు, ఇవి. 3 ప్రమాణ వృత్తులు

8. విపర్యయో మిథ్యాజ్ఞాన మతద్రూప ప్రతిష్ఠమ్.

విపర్యము అనగా లేని వస్తువు యొక్క ఆకృతి లాగ ఆ వస్తువు ఉన్నదని భ్రమించడము

9. శబ్దజ్ఞానానుపాతీ వస్తుశూన్యో వికల్పః

ఒక శబ్దాన్ని వింటూ, ఆ శబ్దానికికారణమైన వస్తువు అక్కడ లేనప్పటికీ ఉందన్న నిర్ధారణకు రావడము.

10. అభావ ప్రత్యయాలంబనా తమో వృత్తిర్నిద్రా.

జాగృత స్థితి మరియు స్వప్న స్థితి లేని జ్ఞానము నిద్ర వృత్తి. యోగులు ఈ స్థితి పొందరాదు.

11. అనుభూత విషయా సంప్రమోషః స్మృతిః

ప్రమాణ వృత్తిచే అనుభవించిన విషయాలు జ్ఞాపకము వచ్చుటయే స్మృతి

12. అభ్యాస వైరాగ్యాభ్యాం తన్నిరోధః

సాధనతోను, వైరాగ్యభావంతోను చిత్త వృత్తులను నిరోధించుట

13. తత్ర స్థితౌ యత్నో-భ్యాసః

చిత్తము నందు ఏకాగ్రత కుదుర్చుకొనుటకు చేయు సాధనే అభ్యాసము

14. సతు దీర్ఘకాల నైరంతర్య సత్కారాదరా సేవితో దృఢభూమిః

ఈ అభ్యాసము లక్ష్యము చేరు వరకు దీర్ఘ కాలము నిల్పుకొన్నపుడు దృఢ అవస్థ పొందుతారు.

15. దృష్టానుశ్రవిక విషయ వితృష్ణస్య వశీకార సంజ్ఞా వైరాగ్యమ్.

ఇంద్రియముల ద్వారా తెలుసుకున్న విషయముల పట్ల ఆశలేని స్వంతమైన స్వాధీనాత్మక చిత్త అనుభూతినే వైరాగ్యము అంటారు.

16. తత్పరం పురుష ఖ్యాతేర్గుణ వైతృష్ణ్యమ్

సత్వ, రజస్, తమో గుణత్రయం నందు ఆశ వదులుకోవడం వైరాగ్యము కంటె మిన్న.

17. వితర్క విచారానందాస్మితానురూపా గమాత్ సంప్రజ్ఞాతః

స్థూల భూతములను లక్ష్యాలుగా ఉంచుకొని పొందు నాలుగు విధాల సబీజసమాధి స్థితియే సంప్రజ్ఞాత సమాధి

18. విరామ ప్రత్యయాభ్యాస పూర్వః సంస్కారశేషో-న్యః

అభ్యాసంతో సూక్ష్మవిషయమైన నిర్బీజ సమాధియే అతీంద్రియ జ్ఞానావస్థ అయిన అసంప్రజ్ఞాత సమాధి.

19. భవ ప్రత్యయో విదేహ - ప్రకృతిలయానామ్

తీవ్ర వైరాగ్యము అవలంబించకుండా సిద్ధశక్తులు పొందిన వారు దేవతలయి మళ్ళీ జన్మలు పొందుతారు.

20. శ్రద్ధా - వీర్య - స్మృతి - సమాధి - ప్రజ్ఞా - పూర్వక మితరేషామ్

నిజమైన లక్ష్యసాధకులు శరీర వ్యామోహాలు భ్రాంతి లేకుండా ఏకాగ్రతతో కైవల్య సాధన కలిగిఉంటారు.

21. తీవ్ర సంవేగానామాసన్నః

అకుంటిత దీక్షతో సాధన ఎంత వేగం చేస్తే అంత త్వరగా ఫలితం లభించును.

22. మృదు మధ్యాధిమాత్రత్వాత్తతో-పి విశేషః

యోగుల రకాలు మమకారము, సామాన్యము, ఏకాగ్రత దశల వారీగా చివరకు సిద్ధి పొందుతారు.

23. ఈశ్వర ప్రణిధానాద్వా

శరీరంచే గాని, ధ్యానముతో గాని లభించే కర్మ ఫలితాన్ని ఈశ్వరునికి అర్పించడం వలన యోగము కల్గును.

24. క్లేశ కర్మ విపాకాశయై రపరామృష్టః పురుషవిశేష ఈశ్వరః

ఈశ్వరుడు అంటే చిత్త వికారము, కర్మ, కర్మఫలము, మమకారములచే బాధింపబడని వాడు, వాటిపై వ్యామోహము లేని నిర్వికార చైతన్య పురుషుడు

25. తత్ర నిరతిశయం సర్వజ్ఞబీజమ్

ఈశ్వరుని యందు మొలకెత్తని విత్తనమందు ఉన్న మహావృక్షము వంటి అనంత జ్ఞానముండును.

26. స యేషః పూర్వేషామపి గురుః కాలేనాన వచ్ఛేదాత్

ఈశ్వరుడు భూత, భవిష్యత్, వర్తమాన కాలాలకు అతీయుతుడైన సర్వజీవులకు గురువు.

27. తస్య వాచకః ప్రణవః

ఆ ఈశ్వరునికి ఓంకారము అను పేరు కల్గి ఉన్నది.

28. తజ్జపస్తదర్థ భావనమ్

ఈ ఓంకారమును జపించుటను ఉపాసన అంటారు.

29. తతః ప్రత్యక్చేతనాధిగమో-ప్యంతరాయాభావశ్చ.

ఈశ్వర స్వరూపమగు ప్రణవ ధ్యానము వలన విఘ్నములన్నీ తొలగిపోయి జ్ఞానము సిద్ధించును.

30. వ్యాధి - స్త్యాన - సంశయ -ప్రమాదాలస్యావిరతి - భ్రాంతి దర్శనాలబ్ధ - భూమికత్వానవస్థితత్వాని చిత్తవిక్షేపాస్తే-స్తరాయాః

వ్యాధుల వలన, మనసు సరిగా పనిచేయక, సంశయాలు ఏర్పడి నిరుత్సాహము కలిగి, ధైర్యము తొలగిపోయి, ప్రమాదాల వలన అలసట, సోమరితనం నియమబంగభ్రాంతి కల్గును ఈ 9 విషయాలు యోగానికి అంతరాయాలు.

31. దుఃఖ - దౌర్మనస్యాంగమేజయత్వ - శ్వాస ప్రశ్వాసా విక్షేపసహభువః

చిత్త సంక్షోభము, చిత్తము నిల్కడ కోల్పోవడం, శరీరం వణకడం, శ్వాస, ప్రశ్వాసలు అంతరాయం కల్గడము.

32. తత్ప్రతిషేధార్థమేక తత్త్వాభ్యాసః

ఇలా పైన తెల్పిన విక్షేపములను తొలగించుటకు గల అనేక మార్గాల్లో కేవలం ఒక్కటి ఎంచుకొని ఏకాగ్రతతో సాధన చేస్తే ఆ చిత్తవిక్షేపాలు తొలగును.

33. మైత్రీ కరుణాముదితోపేక్షాణాం సుఖదుఃఖ పుణ్యాపుణ్య విషయాణాం భావనా తశ్చిత్త ప్రసాదనమ్

సుఖానుభవం ఉన్నవారితో స్నేహము, దుఃఖ అనుభవం ఉన్న వారియందు దయ, పుణ్యాత్ములను చూసి సంతోషము, పాపాత్ములయందు ఉదాసీనత కల్గి ఉన్నపుడు సాధకుల చిత్తము శాంతమగును, ప్రసన్నత కుదురును.

34. ప్రచ్ఛర్దన విధారణాభ్యాం వా ప్రాణస్య.

రేచక, కుంభక, పూరకాలు అను ప్రాణాయామం వలన చిత్తస్థైర్యం కల్గును.

35. విషయవతీ వా ప్రవృత్తిరుత్పన్నా మనసః స్థితి నిబంధినీ

చిత్తమును ముక్కుకొనయందు నిల్పిన దివ్యగంధ పరిమళాలు, నాలుక చివరనుంచిన దివ్యరుచులు, దవడయందు నిల్పిన దివ్యస్వరూప జ్ఞానము, నాలుక మధ్య నిలిచిన దివ్యస్పర్శ, నాలుక మందుభాగం నందు నిల్పిన దివ్యశబ్దము జ్ఞానము చేకూరి యోగము మీద నమ్మకము కుదిరి చిత్తస్థైర్యము పెంపొందును.

36. విశోకా వా జ్యోతిష్మతీ

శోకరహితమగు సాత్విక ప్రకాశము సందర్శనము వలన చిత్తస్థైర్యము కల్గును.

37. వీతరాగ విషయం వా చిత్తమ్

ఐహిక భోగములందు ఆసక్తి లేనపుడు చిత్తస్థైర్యం కల్గి అసంప్రజ్ఞాత సమాధికి అర్హమగు సాధన జరుగును.

38. స్వప్న నిద్రా జ్ఞానాలంబనం వా

నిద్రయందు కలుగు కలల్లో పొందు అనుభూతి వల్ల చిత్తస్థైర్యము పెంపొందును.

39. యథాభిమత ధ్యానా ద్వా

సద్విషయాల మీద ఉన్న అభిరుచి విషయము మీద ధ్యానము చేసిన, చిత్తము నిశ్చలమగును.

40. పరమాణు పరమ మహత్త్వాంతో-స్య వశీకారః

యోగసాధన చేత పరమాణువంతటి సూక్ష్మ విషయాలే గాక బ్రహ్మాండమంతటి స్థూల విషయాలను కూడా ధ్యానం వలన సందర్శించగలరు.

41. క్షీణ వృత్తే రభిజాత స్యేవ మణే ర్గృహీత్రృ గ్రహణ గ్రాహ్యేషు తత్స్థతదంజనతా సమాపత్తిః

ఇంద్రియవృత్తులను క్షీణింపజేసిన యోగి చిత్తమును ఏదియు వశపరచుకోలేదు. ఆత్మ ఏ విధమైన వికారము పొందక స్వచ్ఛమైన సరస్సువలె నిశ్చలంగా ఉండును అదే సమాధి.

42. తత్ర శబ్దార్థజ్ఞాత వికల్పైః సంకీర్ణా సవితర్కా సమాపత్తిః

శబ్దము, అర్థము, జ్ఞానము, వికల్పము, అనువాని సంయోగమే సవితర్క సమాధి.

43. స్మృతి పరిశుద్ధౌ స్వరూప శూన్యేవార్థమాత్ర నిర్భాసా నిర్వితర్కా

ఒక స్వరూపాన్ని ధ్యానించుచుండగా దాని శబ్దార్థ జ్ఞానములు కూడా గుర్తులేకుండా అంతర్ధానం అవడం నిర్వితర్క సమాధి.

44. ఏతయైవ సవిచారా నిర్విచారాచ సూక్ష్మ విషయా వ్యాఖ్యాతా

పై రకమైన ధ్యానము ద్వార గ్రహింపబడిన స్థూల విషయముల అవధియే సూక్ష్మ విషయాలు

45. సూక్ష్మ విషయత్వం చాలింగ పర్యవసానమ్

విశిష్ట లింగము అయిన, అతి సూక్ష్మమగు అణువుల సమూహం, అవే పంచభూతములు.

46. తా ఏవ సబీజః సమాధిః

విత్తనము, మహావృక్షముల లాగున మళ్ళీ, మళ్ళీ, పుట్టి నశించే సమాధి సబీజసమాధి.

47. నిర్విచార వైశారద్యే-ధ్యాత్మ ప్రసాదః

ఇహలోక వ్యామోహము లేకుండా ఉన్నపుడు వారు నిర్మలమైన బుద్ధికి అలవాటుపడతారు.

48. ఋతంభరా తత్ర ప్రజ్ఞా

బుద్ధికి నిర్మలత్వము ప్రాప్తించిన తర్వాత వికల్ప రహితమగు సాత్విక ప్రజ్ఞ కల్గును.

49. శృతానుమాన ప్రజ్ఞాభ్యామన్య విషయా విశేషార్థత్వాత్

అటువంటి ప్రజ్ఞవలన ఇంద్రియముల ద్వార కాకుండా శబ్దప్రమాణము వలన జనించు జ్ఞానము శ్రుతం కల్గును.

50. తజ్జః సంస్కారో-న్య సంస్కార ప్రతిబంధీ

దీనివలన కలిగే సంస్కారస్థితి పూర్వసంస్కారాలన్నింటిని తొలగించును.

51. తస్యాపి నిరోధే సర్వ నిరోధాన్నిర్బీజః సమాధిః

తర్వాత కలుగు సంస్కారరహిత స్థితియే నిర్బీజ సమాధి.

2. సాధన పాదము

(యోగ మరియు యోగసాధన)

యోగ సూత్రాలు మొత్తం - 55

1. తపః స్వాధ్యాయేశ్వర ప్రణిధానాని క్రియాయోగః

ఫలాపేక్ష లేని బుద్ధితో కర్మలు నిర్వహించడమే క్రియాయోగము.

2. సమాధి - భావనార్థః క్లేశ - తనూకరణార్థశ్చ

దుఃఖములు నాశనమయి సమాధి స్థితి పొందటానికి క్రియా యోగం ఉపయోగపబడును.

3. అవిద్యాస్మితా - రాగ - ద్వేషాభినివేశాః క్లేశాః

అజ్ఞానము, అహంకారము, సౌఖ్యము, విఘ్నములు నశింపజేయుటకు ఉదయించే ద్వేషము, సమస్త భోగములను అనుభవించాలన్న ఆశ అనునవి పంచ క్లేశాలు.

4. అవిద్యాక్షేత్రముత్తరేషాం ప్రసుప్త - తను - విచ్ఛిన్నో దారాణామ్.

క్లేశాలకు మూలమైన అవిద్యను దృఢ నిశ్చయంతో విడగొట్టడానికి దృష్టి పెట్టాలి.

5. అనిత్యాశుచి దుఃఖానాత్మసు నిత్యశుచి సుఖాత్మ ఖ్యాతిరవిద్యా

అశాశ్వతములైన వాటిని సత్యముగాను, దుఃఖకారకములను సుఖాలని, చిత్తమునే చైతన్యశక్తి అయిన ఆత్మ అని అజ్ఞానము వలన భావిస్తాము.

6. దృగ్దర్శన శక్త్యో రేకాత్మ తేవాస్మితా

అజ్ఞాన కారణము వలన అంతఃకరణ కల్పితాలయిన సుఖదుఃఖాలను కల్పించుకుంటున్నాము.

7. సుఖానుశయీ రాగః

సుఖమునకు హేతువు అంతఃకరణ కల్పితమైన రాగము.

8. దుఃఖానుశయీ ద్వేషః

దుఃఖాన్ని అనుసరించి ద్వేషముంటుంది.

9. స్వరసవాహీ విదుషోపి తథారూఢో-భినివేశః

ప్రాణంతోపాటు దాని నుంచి సంక్రమించిన అభినివేశ మాధుర్యము సర్వజీవులకు సమానంగా ఉంటుంది.

10. తే ప్రతిప్రసవహేయాః సూక్ష్మాః

పూర్వజన్మ వాసనలు సూక్ష్మాతి సూక్ష్మరూపాల్లో ఉండి మన గుణాలలో ప్రతిఫలిస్తుంటాయి. ఇవన్నీ ఛేదించబడాలి.

11. ధ్యానహేయా స్తద్వృత్తయః

ఈ సూక్ష్మ వాసనలను ధ్యానము అదిగమిస్తుంది.

12. క్లేశమూలఃకర్మశయో దృష్టాదృష్ట జన్మవేదనీయః

అవిద్యవలన కల్గిన అజ్ఞానపు కర్మవాసనలు సూక్ష్మ రూపంలో ఈ జన్మలోను, రాబోయే జన్మల్లోను ప్రతిఫలిస్తాయి.

13. సతిమూలే తద్విపాకో జాత్యాయుర్భోగాః

పూర్వజన్మ సంస్కారముల వల్లే జాతి, ఆయుర్ధాయం, సుఖదుఃఖాలు, భోగములు కల్గుతున్నాయి.

14. తే హ్లాదపరితాపఫలాః పుణ్యాపుణ్యహేతుత్వాత్

మనిషి అనుభవించు జీవితానికి వారు గత జన్మల్లో చేసిన పాప, పుణ్య కర్మల ఫలితములే.

15. పరిణామతాప సంస్కార దుఃఖైర్గుణవృత్తి విరోధాచ్ఛ దుఃఖమేవ సర్వం వివేకినః

మనిషి జన్మరీత్యా తెలివి కలవాడైనా సుఖాల ఆకర్షణలకు లోనయి కర్మఫలమే దుఃఖహేతువన్న విషయాన్ని పక్కనపెడుతున్నాడు.

16. హేయం దుఃఖమనాగతమ్

రాబోవు కాలంలో, మరుజన్మలో అనుభవించాల్సిన కర్మఫల శేషాన్ని ఇప్పుడు ఆపివేయవలెను.

17. ద్రష్టృదృశ్యయోః సంయోగో హేయహేతుః

మనస్సు ఆత్మతో సంయోగము చెంది దేనిని చూడటం చేత దుఃఖము కల్గుతున్నదో ఆ సమస్త ప్రకృతి ప్రపంచాన్ని శాశ్వతం కాదన్న వైరాగ్య భావాన్ని అలవర్చుకోవడము.

18. ప్రకాశ - క్రియా - స్థితిశీలం భూతేంద్రియాత్మకం భోగాపవర్గార్థం దృశ్యమ్

ప్రకాశము, క్రియ, స్థితి స్వభావములతో కూడినది, భూతములు ఇంద్రియములు స్వరూపములు కల్గినదీ మరియు భోగము ప్రయోజనం కల్గినదాన్ని ప్రకృతి దృశ్యం అంటారు.

19. విశేషావిశేష లింగమాత్రాలింగాని గుణపర్వాణి

గుణాల స్థితులు నాలుగువిధాలు - ప్రత్యక్ష స్థూల భూతాలు, ఇంద్రియాలకు గోచరించని తన్మాత్రలు, కేవల సూచితాలు, అసూచితాలు.

20. ద్రష్టా దృశిమాత్రః శుద్ధో-పి ప్రత్యయానుపశ్యః

సాక్షి అయిన ఆత్మ చైతన్యవంతమై, శుద్ధమై ఉన్నా బుద్ధిలోభాసించే వృత్తులను అనుసరించి ప్రతిఫలిస్తుందును.

21. తదర్థ ఏవ దృశ్యస్యాత్మా

ప్రకృతి స్వభావము ఆత్మయొక్క భోగము సిద్ధపరచుటకు ఏర్పడినది.

22. కృతార్థం ప్రతి నష్టమప్యనష్టం తదన్యసాధారణత్వాత్

కృతార్థుడైనవాడు ప్రకృతిని విసర్జించి దానిని నష్ట పోయినప్పటికీ ఇతరులకు మాత్రం సాధారణమై ఉండటం వల్ల ఈ దృశ్యరూప జగత్తు నశించకుండా ఉండును.

23. స్వస్వామిశక్త్యోః స్వరూపోపలబ్ధిహేతుః సంయోగః

పరమాణువుల సమూహమైన ప్రకృతి, ప్రకృతికి మూలమైన పురుషుడు ఈ రెండు శక్తుల స్వరూప స్వభావమునకు కారణం సంయోగమే.

24. తస్య హేతురవిద్యా

ఈ సంయోగమనే భావనకు అవిద్యయే కారణము.

25. తదభావాత్సంయోగాభావో హానం తద్దృశేః కైవల్యమ్.

ఈ అవిద్య నశించిన వెంటనే ప్రకృతి పురుష సంయోగము నివృత్తి అయి కైవల్యం కలుగుతుంది.

26. వివేకఖ్యాతిరవిప్లవా హానోపాయః

జడపదార్థము ప్రకృతి కాని, మనస్సు గాని సత్యము అయిన పురుషుడు కాదు అన్న వివేకమును నిరంతరము అభ్యసించడమే అవిద్య నాశనమునకు హానిలేని ఉపాయము.

27. తస్య సప్తధా ప్రాంతభూమిః ప్రజ్ఞా

యోగి సర్వజ్ఞ స్థితి పొందడానికి వివేక జ్ఞానములతో కూడిన ఏడు జ్ఞాన భావనలు అదిగమించవలెను.

28. యోగాంగానుష్ఠానాదశుద్ధిక్షయే జ్ఞాన దీప్తిరావివేక ఖ్యాతేః

యోగాంగములను మనస్సులో, మాటల్లో, ఆచరణలో పాటించుట వలన అవిద్య, అశుద్ధి నాశనమవుతుంది. జ్ఞానము యొక్క వెలుగు వివేక ఖ్యాతి దశ వచ్చేవరకు కొనసాగుతుంది.

29. యమనియమాసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధారణా ధ్యాన సమాధయో-ష్టావం గాని

యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యానము, సమాధి అనే ఈ ఎనిమిది యోగాంగములు

30. అహింసా - సత్యాస్తేయ - బ్రహ్మచర్యాపరిగ్రహా యమాః

యమములు అయిదు అహింస సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, అపరిగ్రహము.

31. జాతి - దేశ - కాల సమయాన వచ్ఛిన్నాః సార్వభౌమ మహావ్రతమ్

ఈ యమములు జాతి, ప్రదేశము, సందర్భము, ప్రత్యేక నియమాలతో సంబంధము లేకుండా అన్ని సందర్భములలో పాటించవలసిన మహావ్రతములు.

32. శౌచ సంతోష తపః స్వాధ్యాయేశ్వరప్రణిధానాని నియమాః

నియయములు అయిదు అవి శౌచము, సంతోషము, తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము.

33. వితర్కబాధనే ప్రతిపక్షభావనమ్

యోగ ప్రతిబంధకాలైన ఆలోచనలు అరికట్టి తద్వ్యతిరేక భావాలను అవలంబించాలి.

34. వితర్కాహింసాదయః కృతకారితాను మోదితా లోభక్రోధమోహ పూర్వకా మృదుమధ్యాదిమాత్రా దుఃఖా జ్ఞానంతఫలా ఇతి ప్రతిపక్షభావనమ్.

తాను స్వయంగా గాని, ఇతరుల చేత చేయించినవి గాని, ఇతరులు చేయగా ఆమోదించినవి వితర్కము అనబడతాయి. ఇవి లోభము, మోహము, కోపముల

వలన చేయబడతాయి, అలాగే మృదు, మధ్యమ మరియు తీవ్ర స్థాయిలలో ఉంటాయి. ఈ వితర్కాలు జీవాత్మకు అనంతమైన దుఃఖము, అనంతమైన అజ్ఞాన రూపాలతో ఫలితాలనిచ్చును. ఈ విధంగా చింతన, మననలను చేయుటయే ప్రతిపక్ష భావన.

35. అహింసాప్రతిష్ఠాయాం తత్సన్నిధౌ వైరత్యాగః

సమస్త జీవము గురించి చిత్తములో నిత్యము అహింస పాటించుటవలన యోగి సన్నిధిలో ఉన్న ప్రాణుల పరస్పర విరోధ భావములు నశించును.

36. సత్యప్రతిష్ఠాయం క్రియాఫలాశ్రయత్వమ్

చిత్తములో నిత్యము సత్య భావన కల్గి ఉన్న యోగి మనస్సులో ఏది అనుకున్నను, మాట్లాడిననూ అది తప్పక జరుగును.

37. అస్తేయ ప్రతిష్ఠాయాం సర్వరత్నో పస్థానమ్

ఇతరుల సొమ్ము అనగా స్త్రీ, ధన, ధాన్య, సమస్త వస్తువులు దొంగలించకుండా ఉండటము వలన ఆ యోగి దగ్గరకు సమస్త ప్రకృతి సంపద చేరుకొనును.

38. బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభః

బ్రహ్మచర్యము అనగా కేవలము వారికి అందిన ధర్మమైన కామము పాటించడము. దీనివలన జీవశక్తి వృధాకాకుండా వారు తేజోవంతులవుతారు.

39. అపరిగ్రహస్థైర్యే జన్మకథంతాసంభోదః

ఇతరులు ఇచ్చే దాన ధర్మాల యందు ఆశ, ఆసక్తులు మనస్సులో ఉండనివారికి గతజన్మల యదార్థ జ్ఞానము కలుగుతుంది.

40. శౌచాత్స్వాంగజుగుప్సా పరైర సంసర్గః

నిత్యం శుభ్రత అలవాటుగా మారిన తరువాత, శరీరాన్ని సొగసుగా ఉంచాలన్న భావన తొలగిపోతుంది. శరీర అభిమానం క్షీణిస్తుంది.

41. సత్త్వశుద్ధి సౌమనస్యైకాగ్ర్యేంద్రియజయాత్మదర్శన యోగ్యత్వానిచ

శరీరమును శుభ్రముగా ఉంచుకొనుట వలన ఆరోగ్య వంతులయి, మనస్సుకు ఉల్లాసం కలిగి, ఏకాగ్రత కుదిరి, ఇంద్రియ నిగ్రహం సిద్ధించి ఆత్మదర్శన యోగ్యత కల్గుతుంది.

42. సంతోషాదనుత్తమ సుఖలాభః

సంతోష భావన వలన సర్వ శ్రేష్ఠమైన పరమానందం కల్గుతుంది.

43. కాయేంద్రియసిద్ధిరశుద్ధి క్షయాత్తపసః

తపస్సువలన దేహము, ఇంద్రియములు శుద్ధిచేయబడి వాటిపై మమకారం నశించిన వెంటనే సిద్ధులు కల్గును.

44. స్వాధ్యాయాదిష్టదేవతా సంప్రయోగః

ఇష్ట దేవతా భావముతో జపించడము వలన సాధన తీవ్రమగును.

45. సమాధిసిద్ధిరీశ్వర ప్రణిధానాత్

సర్వస్వాన్ని అంటే పాపపుణ్యాల ఫలాన్ని ఈశ్వరార్పణం చేయడం వల్ల సమాధి సిద్ధిస్తుంది.

46. స్థిరసుఖమాసనమ్

శరీరాన్ని జయించి స్థిరంగా ఉంచగలిగితే చిత్త ఏకాగ్రత కలిగి సాధన స్థిరపడుతుంది.

47. ప్రయత్న శైథిల్యానంత సమాపత్తిభ్యామ్

శరీరానికి స్వాభావిక చలనాన్ని నిరంతరం నిరోధించడం వలన అనంతం గురించి ధ్యానించడం వలన ఆసనము స్థిరమై సుఖకరమౌతుంది.

48. తతో ద్వంద్వానభిఘాతః

ఆసన సిద్ధి కలిగిన తరువాత సాధకుని శరీరము, మనస్సుల మీద చలి-వేడి, ఆకలి-దప్పిక, సుఖ - దుఃఖములు మొదలైన ద్వంద్వములు బాధించలేవు.

49. తస్మిన్ సతి శ్వాస ప్రశ్వాసయోర్గతివిచ్ఛేదః ప్రాణాయామః

తర్వాత ప్రాణాన్ని సులభంగా వశం చేసుకోవడానికి ప్రాణాయామం ద్వారా శ్వాసను వశం చేసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.

50. బాహ్యాభ్యంతరస్తంభ వృత్తిః దేశకాలసంఖ్యాభిః పరిదృష్టో దీర్ఘ సూక్ష్మః

ప్రాణాయామం విధానం ద్వారా ప్రాణాన్ని లోపలికి పీల్చుకోవడం, బయటకు వదలడం, ఊపిరితిత్తుల్లో నిలపడం, చొరనీయకుండా ఉంచడం, శరీరంలో ప్రత్యేకంగా ఒక చోట ప్రాణాన్ని నిలపడం, ఎంత సమయం నిలపడం లాంటి వాటి ద్వారా ప్రాణస్థితిగతులు సాధన చేయడం.

51. బాహ్యాభ్యంతరవిషయాక్షేపీ చతుర్థః

తర్వాత ప్రాణమును దేహము బయట కూడా నిల్పుటకు, తిరిగిలోనికి తెచ్చుట సాధించగల్గడము నాల్గవ ప్రాణాయామం

52. తతః క్షీయతే ప్రకాశావరణమ్

నిరంతర ప్రాణాయామం వలన జ్ఞానాన్ని కప్పిఉంచిన, త్రిగుణాలతో నిర్మితమైన వెలుతురు తొలగిపోతుంది.

53. ధారణాసు చ యోగ్యతా మనసః

జ్ఞానం ప్రకాశించడం చేత మనస్సు ధారణ పొందదానికి అర్హత కలుగుతుంది.

54. స్వవిషయాసంప్రయోగే చిత్తస్య స్వరూపానుకార ఇవేంద్రియాణాం ప్రత్యాహారః

కనిపించే దృశ్యం యొక్క నిజమైన రూపం చిత్తంలో ఉంది. ఇంద్రియాలు సంయోగించబడటం వలన ఏకత్వం పొంది ప్రతిస్పందనగా ఆ దృశ్యరూపము దాల్చును. ఈ రూపాలను పొందకుండా చిత్తాన్ని నిరోధిస్తే మనస్సు శాంతించడము ప్రత్యాహారము.

55. తతః పరమా వశ్యతేంద్రియాణామ్

ప్రత్యాహారము కల్గిన ఇంద్రియ వశీకరణం జరుగుతుంది. తద్వార శరీరము సంపూర్ణంగా అదుపులోకి వచ్చును.



అణువణువు వ్యాపించిన,
దైవానికి ప్రతిరూపమైన ఓంకారాన్ని
నిత్యం స్మరించి ఆరోగ్యంగా
ఆనందంగా తరించండి

3. విభూతి పాదము

(యోగశక్తులు)

యోగసూత్రాలు మొత్తం 56

1. దేశబంధశ్చిత్తస్య ధారణా

దేహములో ఆత్మాధ్మిక కేంద్రాలయిన షట్చక్రాల యందు చిత్తమును నిశ్చల స్థితిలో ఉంచడమే ధారణ.

2. తత్ర ప్రత్యయై కతానతా ధ్యానమ్

నిరంతర ధారణ స్థితియే ధ్యానము

3. తదేవార్థమాత్రనిర్భాసం స్వరూపశూన్యమివ సమాధిః

ధ్యానమే, ధ్యానింపబడు రూపముగా తోచి ఆ తలంపుకూడా మరచి విస్మృతి పొందు స్థితియే సమాధి.

4. త్రయమేకత్ర సంయమః

ధారణము, ధ్యానము, సమాధి అను మూడును ఒకే విషయం నందు చేరడం సంయమ స్థితి.

5. తజ్జయాత్ ప్రజ్ఞా--లోకః

సంయమమును పొందిన వారికి, వారు సందర్శింపకోరు సమస్త వస్తు స్వరూపాలు పొందగలరు.

6. తస్య భూమిషు వినియోగః

స్థూల విషయముల యందు, సూక్ష్మ విషయముల యందు క్రమక్రమంగా సంయమ అభ్యాసము జరుపవలెను.

7. త్రయమంతరంగం పూర్వేభ్యః

యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ఐదు యోగాంగముల కంటె ధారణ, ధ్యాన, సమాధి అనే అంతరంగ యోగాంగములు మిక్కిలి ఉపయోగం.

8. తదపి బహిరంగం నిర్బీజస్య

అసంప్రజ్ఞాత అనబడే నిర్బీజ సమాధికి ధారణ ధ్యానాంగములు మూడు బహిరంగాలు.

9. వ్యుత్థాన – నిరోధ సంస్కారయోరభిభవ – ప్రాదుర్భావౌ నిరోధక్షణచిత్తాన్వయో నిరోధపరిణామః

ఏకాగ్రత, నిరుద్ధము అను నిరోధ సంస్కార ప్రారంభము చిత్త నిరోధ పరిణామమనియు తెలియవలెను.

10. తస్య ప్రశాంత వాహితా సంస్కారాత్

నిరోధ పరిణామం చిత్తం పొందగా, దాని సంస్కార బలము వలన కేవలము సత్వగుణమే కల్గుతుంది.

11. సర్వార్థతైకాగ్రతయోః క్షయోదయౌ చిత్తస్య సమాధి పరిణామః

అనేక విషయములు ఆలోచిచండము చిత్తధర్మం, ఒకే విషయం నందు చిత్త ధర్మము పరిణామం కల్గిన సమాధి పరిణామం కల్గును.

12. తతః పునః శాంతోది తౌతుల్య ప్రత్యయౌ చిత్తస్యైకాగ్రతా పరిణామః

చిత్తము శాంతమును పొందుచుండగా సమానమైన వృత్తి విశేషములు చేరి ఏకాగ్రతా పరిణామము కల్గుతుంది.

13. ఏతేన భూతేంద్రియేషు ధర్మలక్షణావస్థాపరిణామా వ్యాఖాతాః

పూర్వోక్తమగు నిరోధ సమాధి, ఏకాగ్రత పరిణామముల నిరూపణ మూలమున భూతములు, ఇంద్రియములు అనిన వాటియందు ధర్మపరిణామము అతీతము.

14. శాంతోదితావ్యపదేశ్యధర్మానుపాతీ ధర్మీ

స్వీయకార్యనిర్వహణకు కావలసిన శక్తిసామర్థ్యము లేక విశ్రాంతి పొందునపుడు, తమ కార్యములను నెరవేర్చుకొను చున్నపుడు, నిర్ణయాలు తీసుకున్నపుడు ఉండు ధర్మములను విడువక అట్టివానితో కూడి యుండినదే ధర్మి.

15. క్రమాన్యత్వం పరిణామాన్యత్వే హేతుః

ఒక వస్తువు అనేక క్రమాలుగా పరిణామము చెందుతుంది. అట్టివన్నీ తేడాలు లేకుండా ఒకే దృష్టి కల్గిఉండటం ధర్మీ పరిణామము.

16. పరిణామత్రయసంయమాదతీతానాగతజ్ఞానమ్.

త్రికాలముల యందు సంయమస్థితి ఉంచడం వలన భూత, భవిష్యత్తు, వర్తమాన కాలజ్ఞానము కల్గుతుంది.

17. శబ్దార్థ ప్రత్యయానామితరేతరాధ్యాసాత్ సంకరస్తత్ ప్రవిభాగసంయమాత్ సర్వభూతరుతజ్ఞానమ్.

శబ్దము – జాతి, గుణ క్రియారూపము యొక్క జ్ఞానము బుద్ధికి కల్గుట వలన ఒక దానితో ఒకటి లీనమవు తున్నాయి. వాటియందు అన్నింటిని కలిపికాకుండా అంతరస్పందన యందు ప్రత్యేక సంయమము పాటిస్తే సకలజీవుల భాషా జ్ఞానము కల్గును.

18. సంస్కారసాక్షాత్కరణాత్ పూర్వజాతి జ్ఞానమ్

చిత్త సంస్కారాల యందు సంమయమము వలన పూర్వజన్మల జ్ఞానము కల్గును.

19. ప్రత్యయస్య పరచిత్తజ్ఞానమ్

పరుల ముఖకవళికల మీద సంయమ స్థితినుంచిన వారి అంతఃకరణ అభిప్రాయాలు తెలియును.

20. న చ తత్ సాలంబనం తస్యావిషయీభూతత్వాత్

కాని చిత్త వికారములు బయటపడకపోతే విషయాలు తెలుసుకోలేరు.

21. కాయరూప సంయమాత్తద్ గ్రాహ్యశక్తి స్తంభే చక్షుః ప్రకాశా సంయోగే-ంతర్ధానమ్

శరీర రూపంలో సంయమం చేస్తే, రూపగ్రాహ్యశక్తి ప్రతిబంధితమై నేత్రేంద్రియంలోని ప్రకాశశక్తి వేరవటం వల్ల ఇతరుల దృష్టికి కనపడకుండా అదృశ్యస్థితి పొందగలరు.

22. ఏతేన శబ్దాద్యంతర్ధానముక్తమ్ (చేర్చబడిన సూత్రం)

పైన తెల్పిన శరీర అదృశ్య ఉపాయంతో శబ్దాలను కూడా వినపబడకుండా చేయవచ్చు.

ఈ శక్తులన్నీ ప్రస్తుత స్థితిలో మాత్రం ఉపయోగం కాని సమాధి స్థితి పొందడానికి అడ్డంకులు.

23. సోపక్రమం నిరుపక్రమం చ కర్మ తత్సంయ మాదప రాంత జ్ఞాన మరిష్టేభ్యోవా.

కర్మఫలము అనుగ్రహించుటకు ఉపక్రమించెనని, ఉపక్రమించలేదు. అన్న కర్మలయందు సంయమస్థితి ఉంచినవారికి మరణకాల జ్ఞానము, అరిష్టాలు తెలియును.

24. మైత్ర్యాదిషు బలాని

స్నేహము, సంతోషసము, దయ ఉదాసీనత వంటి వాటియందు సంయమ నుంచిన ఈ లక్షణాలు ప్రాప్తించును.

25. బలేషు హస్తిబలాదీని

బల, పరాక్రమములు కల్గిన జీవులయందు సంయమను నిల్పిన అలాంటి లక్షణాలే ప్రాప్తించును.

26. ప్రవృత్త్యాలోకన్యాసాత్ సూక్ష్మ వ్యవహిత విప్రకృష్ణ జ్ఞానమ్.

హృదయంలో అంతఃకరణ జ్యోతియందు సంయమ నుంచిన అతిసూక్ష్మ పదార్థములును, భూగర్భమునందు, పర్వతాలయందు ఉన్న నిక్షేపాలు గోచరించును.

27. భువనజ్ఞానం సూర్యే సంయమాత్

సూర్యునియందు సంయమము నుంచిన అంతరిక్ష లోకాలయిన ఊర్ధ్వ, అథో లోకాల జ్ఞానం సిద్ధించును.

28. చంద్రే తారావ్యూహజ్ఞానమ్

చంద్రునియందు సంయమము నుంచిన గ్రహ, నక్షత్ర స్వరూపజ్ఞానము సిద్ధించును.

29. ధ్రువే తద్గతిజ్ఞానమ్

ధ్రువ నక్షత్రమందు సంయమ నుంచిన సకల నక్షత్ర గతిజ్ఞానం కలుగును.

30. నాభిచక్రే కాయవ్యూహజ్ఞానమ్

నాభిలో గల చక్రమందు సంయమము చేయగా శరీర అంతర, నాడీకోశ జ్ఞానం కల్గును.

31. కంఠకూపే క్షుత్పిపాసానివృత్తిః

గొంతునాళము నందు సంయమము గావించిన ఆకలిదప్పికలు కలుగవు.

32. కూర్మనాడ్యాం స్థైర్యమ్

గుండెను కలుపు నాళంనందు సంయమ మొనరించిన శరీరము నందు స్థైర్యమేర్పడును.

33. మూర్ధజ్యోతిషి సిద్ధ దర్శనమ్

తల మీద బ్రహ్మరంధ్రం నందు సంయమ ఉంచిన సిద్ధులు, దేవతలను, మృతపురుషులను సందర్శించ వచ్చును.

34. ప్రాతిభాద్వా సర్వమ్

అంతఃకరణము అత్యున్నత శుద్ధదశకు చేరుకుంటే సంయమస్థితి రాకున్నాకూడ సకలసిద్ధులు కల్గును.

35. హృదయే చిత్త సంవిత్

శరీరము మధ్యనున్న హృదయం నందు సంయమము నుంచిన స్వీయ, ఇతరుల చిత్త విషయాలు తెలియును.

36. సత్త్వ పురుషయోరత్యంతా సంకీర్ణయోః ప్రత్యయావిశేషో భోగః పరార్థత్వాత్ స్వార్థసంయమాత్ పురుషజ్ఞానమ్

సత్త్వగుణానికి, ఆత్మకు సరైన అర్థము తెలియక బుద్ధితత్త్వము తనకు లాభదాయకమైన జ్ఞానమును విడిచి భోగమే ముఖ్యమని ముందుకు పోవును. భోగ స్వరూపమగు స్వతంత్ర సత్త్వగుణము యందు సంయమస్థితినుంచడం వలన ఆత్మతత్వజ్ఞానం కల్గును.

37. తతః ప్రాతిభశ్రావణ వేదనా దర్శాస్వాదవార్తా జాయంతే

దీనివలన దివ్యజ్ఞానము, దివ్యస్పర్శ రూప, రస గంధాది జ్ఞానములు కల్గును.

38. తే సమాధావుపసర్గా వ్యుత్థానే సిద్ధయః

ఈ ఇహలోక శక్తులన్నీ అభివృద్ధి దశలో సమాధికి అడ్డంకులగును.

39. బంధకారణ శైథిల్యాత్ ప్రచార సంవేదనాచ్చ చిత్తస్య పరశరీరావేశః

కర్మరహితమైన చిత్తము స్వంత్రము పొంది శరీరంలోనుండి బయటకు వచ్చిపోవుచుండును సజీవ, నిర్జీవుల యందు పరకాయ ప్రవేశం చేసి తిరిగి వెళ్ళవచ్చు.

40. ఉదానజయాజ్జలపంకకంటకాదిష్వసంగ ఉత్క్రాంతిశ్చ

కంఠము, తల భాగంలో ఉదాన వాయు జయము వలన నీళ్ళలో తేలియాడగలరు.

41. సమానజయాజ్జ్వలనమ్

హృదయం నుండి నాభివరకు ఉన్న సమానవాయు జయం వలన అద్వితీయమైన తేజస్సు గలిగి దివ్యకవచము ఏర్పడును.

42. శ్రోత్రాకాశయోః సంబంధసంయమాద్దివ్యం శ్రోత్రమ్

చెవులను ఆకాశంతో సంయమ చేసినపుడు సూక్ష్మశబ్దాలు దూరశబ్దాలు వినగల్గును.

43. కాయాకాశయోః సంబంధసంయమాల్లఘు తూలసమాపత్తే శ్చాకాశగమనమ్

శరీరానికి, ఆకాశానికి మధ్య సంబంధం మీద సంయమ స్థితిని పొందదము వలన దూది అంత తేలికయి ఆకాశములో విహరించగల్గుతారు.

44. బహిరకల్పితా వృత్తిర్మహావిదేహా తతః ప్రకాశావరణక్షయః

మనస్సు కేవలం దేహాన్ని ఆశ్రయించకుండా బాహ్య ప్రకృతి సంబంధాన్ని కల్పించుకొన్నపుడే విదేహమయి దేహభ్రాంతి నశించి జ్ఞానము చేత ప్రకాశిస్తారు.

45. స్థూలస్వరూప సూక్ష్మాన్వయార్థవత్త్వ సంయమాత్ భూతజయః

భూగోళరూపం లాంటి స్థూలవ్యవస్థ, వాయువు యొక్క స్పర్శ సూక్ష్మస్థితి లాంటి వాటిపై సంయమ జరిగినపుడు పంచభూతాలు అధీనమగును.

46. తతో-ణిమాదిప్రాదుర్భావః కాయసంపత్తద్ధర్మానభి ఘూతశ్చ

అలాంటి భూతజయ సిద్ధివలన అణిమాది సిద్ధులు, వాతావరణం బాధించలేని అద్భుతమైన, శక్తివంతమైన శరీరము కల్గును.

47. రూప - లావణ్య - బల - వజ్ర సంహననత్వాని కాయసంపత్

అందమైన ఆకారం, ప్రకాశంతో శోభించడము, శరీరబలము అధికమయి వజ్రంలా మారును.

48. గ్రహణ – స్వరూపాస్మితాన్వయార్థ వత్వ సంయమాదింద్రియ జయః

మనస్సు, ఇంద్రియముల మీద సంయమము వలన అవి అధీనమగును.

49. తతో మనోజవిత్వం వికరణ భావః ప్రధానజయశ్చ

దానితో మనోవేగం కల్గి శరీరంతో సహా ఎక్కడికైనా చేరగలిగి, ఎక్కడి వస్తువులనైనా రప్పించుకోగల్గి, ప్రకృతి సంబంధమైన విషయాలు స్వాధీనమగును.

50. సత్వపురుషాన్యతాఖ్యాతి మాత్రస్య సర్వభావాధిష్ఠాతృత్వం సర్వజ్ఞాతృత్వం చ

చిత్తం నందలి సాత్విక భాగము నందు సంయమ వలన పురుష ప్రకృతులు వేరన్న భావన పోయి సమస్త ప్రకృతి పరిణామ విషయజ్ఞానము కల్గును.

51. తద్వైరాగ్యాదపి దోషబీజక్షయే కైవల్యమ్

అట్టి విశోకావస్థయందు వైరాగ్యము కల్గుటవలన అడ్డంకులు, అవిద్య నశించి కైవల్యము ప్రాప్తించును.

52. స్థాన్యుపనిమంత్రణే సంగస్మయాకరణం పునరనిష్ట ప్రసంగాత్

వైరాగ్యాన్ని పోగొట్టడానికి దేవతలు, యక్షులు, చేసే ప్రయత్నం బారిన పడరాదు.

53. క్షణతత్ క్రమయోః సంయమాద్వివేకజం జ్ఞానమ్

కోరిక క్షణకాలంలో పుట్టును, ప్రలోభ కారణమైన ఈ క్షణకాల స్థితి పట్ల సంయమ వలన వైరాగ్యము పుట్టి గత క్షణకాల స్థితికి యోగి వివేకము అంకిత మవుతుంది.

54. జాతి - లక్షణ - దేశై రన్యతా-న వచ్ఛేదాత్తుల్యయోస్తతః ప్రతిపత్తి :

జాతి బేదముల యందు, వాటి రూప లక్షణాల యందు వ్యత్యాసము కనుక్కోలేని సమాన పదార్థాలయందు సంయమస్థితి ఉంచడము వలన ఇవన్నీ ప్రకృతి పురుష సంయోగం చేత ఏర్పడిన అశాశ్వతమైనవన్న వివేక జ్ఞానం బోధపడును.

55. తారకం సర్వవిషయం సర్వథావిషయమక్రమం చేతి వివేకజం జ్ఞానమ్

యోగి తనకు లభించిన వివేక జ్ఞానంతో సమస్త విషయాలను ఏకాలంలోనైనా తెలుసుకోగల్గుతారు. సృష్టి సమస్తము నశించేదేనన్న విషయం గ్రహించి వైరాగ్యాన్ని పెంచుకొని కైవల్యాన్ని పొందుతారు.

56. సత్త్వ పురుషయోః శుద్ధిసామ్యే కైవల్యమ్

చిత్తము యొక్క బుద్ధికి, ఆత్మకు రెండిటికి నిర్మలత్వము ఒకే కాలంలో ప్రాప్తించడమే కైవల్యము.

4. కైవల్యపాదము

(స్వాతంత్ర్యము)

యోగసూత్రాలు మొత్తం 34

1. జన్మౌషధి – మంత్ర – తపః – సమాధిజాః సిద్ధయః

సమాధి సిద్ధులు ఐదు రకాలు పుట్టుకతోనే సిద్ధులు, మూలకాల ద్వారా సిద్ధులు, మంత్రములు జపించడం వలన శరీరం మనస్సు ఒక్కటి చేసి ఇంద్రియ నిగ్రహం గావించి తపస్సు చేయడం వల్ల, యోగాభ్యాసం చేత సమాధిసిద్ధి.

2. జాత్యంతర పరిణామః ప్రకృత్యాపూరాత్

సిద్ధశక్తులు పొందటానికి సాధకునికి అవసరమైన అనేక దేహములు కలుగడం ప్రకృతిచే పూరింపబడుతుంది.

3. నిమిత్తమ ప్రయోజకం ప్రకృతీనాం వరణభేదస్తు తతః క్షేత్రికవత్

ప్రకృతి ధర్మమునను సరించి, పూర్వసంస్కారముల చేత జన్మపరంపర కల్గును. ప్రకృతి మూలికల ప్రభావం చేత రుగ్మతలు తొలగిపోయి దేహమనే క్షేత్రంలోకి ప్రకృతి ప్రవాహంలా జొరపడును.

4. నిర్మాణచిత్తాన్యస్మితామాత్రాత్

పూర్వసంస్కారల ఫలితంగా అహంకారము తద్వార చిత్తము ఏర్పడతాయి.

5. ప్రవృత్తి భేదే ప్రయోజకం చిత్తమే కమనేకేషామ్

శరీరంలోని అనేక ఇంద్రియాలను వాటి విధుల్లో ప్రవేశపెట్టేది చిత్తము. యోగి తన అనుభవం కోసం అనేక కల్పిత చిత్తములు సృష్టించుకొని కార్యం నెరవేరిన తర్వాత తిరిగి మహోత్కృష్టమైన ప్రకృతి జన్మచిత్తం లోకి లీనం చేసుకోబడును.

6. తత్ర ధ్యానజమనాశయమ్

మొదటి నాలుగు సమాధి సిద్ధులకంటె చివరిది ప్రస్తుతం అభ్యసింపబడుతున్నది. అత్యుత్తమం. సమాధివలన కల్గిన చిత్తం కర్మసంస్కార రహితమైనది.

7. కర్మాశుక్లాకృష్ణం యోగినస్త్రివిధమితరేషమ్

కర్మలయొక్క రకాలు సత్కర్మలు, మిశ్రములు, అధమ కర్మలు కాని యోగికి ఈ కర్మలు సంచితములుగా నిలువవు ఎట్టిఫలాలు సిద్ధించవు.

8. తతస్త ద్విపాకానుగుణానామేవాభివ్యక్తిర్వాసనానామ్.

కర్మ ఫలితాలు అనంతంగా ఉండును కావున స్మృతి మాత్ర సంస్కార, జాతి సంస్కార ఫలములు.

9. జాతి – దేశ – కాల – వ్యవహితానామప్యానంతర్యం స్మృతి సంస్కారయోరేకరూపత్వాత్

జాతులు, దేశములు, కాలములు అనునవి ఒకదానికొకటి దూరంగా ఉన్నను ఒక జన్మముకు, వేరొక జన్మముకు

మధ్య తేడా ఉన్నా స్మృతి సంస్కారముల వలన అవి ఒక్కటిగా కనపడును.

10. తాసామనాదిత్వం చాశిషో నిత్యత్వాత్

మన అనుభవమంతా సుఖము మాత్రమే పొందాలన్న కోరికను కలిగి ఉంటుంది. ఇది అవిద్యవలన కల్గుతుంది. అవిద్య అనాది నుండి ఉన్నది.

11. హేతుఫలాప్రశయాలంబనైః సంగృహీతద్వాదేషామభావే తదభావః

కారణం, కార్యం, ఆధారం, శబ్దాది విషయాలతో కూడుకున్న విషయాలు యోగము వలన స్మృతి సంస్కారములు అంతమొందును.

12. అతీతానాగతం స్వరూపతో – స్త్యధ్వభేదాద్ధర్మాణామ్

భూత, భవిష్యత్తులు తమ స్వభావంలోనే సూక్ష్మస్థితిలో నెలకొని ఉంటాయి. చిత్త ధర్మములు ఎంతకాలం గతించిపోయినను మరల వచ్చుచుండుట స్వభావ సిద్ధమగు ధర్మము.

13. తే వ్యక్త సూక్ష్మాగుణాత్మానః

త్రిగుణముల స్వభావాన్ని బట్టి స్థూలములు, సూక్ష్మములుగా కనిపిస్తాయి. దృశ్య ప్రపంచం స్థూలముగా కన్పించును.

14. పరిణామైకత్వాద్వస్తుతత్త్వమ్

పరిణామంలోని ఏకత్వము నుండి వస్తువుల్లోని ఏకత్వం ఏర్పడును.

15. వస్తుసామ్యే- చిత్తభేదాత్తయో ర్విభక్తః పంథాః

ఇంద్రియానుభవం, కోరిక ఒకే విషయంలో వేరువేరుగా ఉండటం వల్ల మనస్సు, విషయం రెండు భిన్న స్వభావాన్ని కల్గిఉంటాయి.

16. న చైకచిత్త తంత్రం చేద్వస్తు తదప్రమాణకం తదా కింస్యాత్

వస్తువు ఒకే చిత్తం మీద ఆధారపడి ఉంటుందని చెప్పలేము. ఈ పక్షంలో వస్తువు ఉంది అనటానికి ప్రమాణం లేకపోవడం వల్ల వస్తువు అస్తిత్వానికి భంగం కల్గుతుంది.

17. తదుపరాగాపేక్షిత్వాత్ చిత్తస్య వస్తు జ్ఞాతాజ్ఞాతమ్

వస్తువుల యొక్క స్వరూపగోచరము వాంఛించుట వలన చిత్తమునకు వస్తువు తెలియుట, తెలియకపోవుట జరుగును.

18. సదా జ్ఞాతాః చిత్తవృత్తయ స్త్రత్ప్రభోః పురుషస్యాపరిణామిత్వాత్

చిన్మాత్రమైన పురుషుడు చిత్తమునకు అధిపతి, పురుషుడు పరిణామ రహితుడు అందువలన చిత్తవృత్తులు తెలుస్తున్నాయి.

19. న తత్ స్వాభాసం దృశ్యత్వాత్

పురుషుడు మాత్రమే స్వయం ప్రకాశమై సమస్త ప్రకృతి నుండి, సర్వశక్తుల నుండి శక్తిని ప్రకాశింపజేస్తున్నాడు.

20. ఏకసమమే చోభయానవధారణమ్

ఒకే సమయము నందు చిత్తము తన స్వరూపమును ఎరుగుచు అన్యపదార్థములను ఎరుగలేదు. అట్టి శక్తిసామర్థ్యముల చిత్తమునకు లేవు.

21. చిత్తాంతర దృశ్యే బుద్ధిబుద్ధేః అతి ప్రసంగః స్మృతిసంకరశ్చ

మరొక చిత్తం వల్ల దర్శన యోగ్యత కల్గుతున్నదని ఊహిస్తే అలాంటి ఊహలకు అంతం లేకుండుట స్మృతి తారుమారగుట నిరాధారమగుట సంభవిస్తుంది.

22. చితే రప్రతిసంక్రమాయాస్త దాకారాపత్త్యౌ స్వబుద్ధి సంవేదనం

జ్ఞాన స్వరూపము / పురుషుడు / ఆత్మ నిర్వికారమై ఉండటం వల్ల చిత్తము పురుషుని స్వరూపాన్ని పొందినపుడు జ్ఞానవంతమగును.

23. ద్రష్టృదృశ్యోపరక్తం చిత్తం సర్వార్థమ్

చిత్తమునకు ఒకవైపు దృశ్యప్రపంచం ప్రతిఫలిస్తుం టుంది, మరొకవైపు పురుష ప్రతిఫలిస్తుంటుంది. చిత్తమునకు సర్వవిషయాలను గ్రహించే శక్తి కల్గును.

24. తద సంఖ్యేయ వాసనాభిశ్చిత మపి పదార్థం సంహత్యకారితత్వాత్

చిత్తము, పురుష, ప్రకృతి అనునవి మిశ్రమము అయి అర్థక్రియా నిర్వహణకు తయారుకావడం వలన లెక్కలేనన్ని సంస్కారములున్నను, చిన్మాతృడగు పురుషునకు భోగరూపము, మోక్షరూపమగు ప్రయోజనాలున్నాయి.

25. విశేషదర్శినః ఆత్మభావ భావవినివృత్తిః

చిత్తము, పురుష ఒక్కటి కాదని వివేకి గుర్తించగల్గుతాడు.

26. తదా వివేకనిమ్నం కైవల్య ప్రాగ్భారం చిత్తమ్

ఆత్మయే చిత్తము – చిత్తమే ఆత్మ అనుభ్రాంతి నశించిన తరువాత వివేకరూపమగు జ్ఞానమును అంతర్ముఖము గలదిగా ఉండి కైవల్యం ప్రారంభమగును.

27. తచ్ఛిద్రేషు ప్రత్యయాంతరాణి సంస్కారేభ్యః

వివేకరూపమగు జ్ఞానమును అంతర్ముఖముతో ఉండువానికి అవివేక జ్ఞానాంతరాళమందు బహిర్ముఖ కాలమునందున్న వాసనల చేత అహంకారము, అభిమానములు ఏర్పడుతున్నాయి.

28. హానమేషాం క్లేశవ దుక్తమ్

అవిద్య, క్లేశ పంచకమును నిగ్రహించిన విధంగానే ఈ సంస్కారాలను నిగ్రహించాలి.

29. ప్రసంఖ్యానే-ప్యకుసీదస్య సర్వథా వివేకఖ్యాతేః ధర్మమేఘస్సమాధిః

సమస్త తత్వములను చక్కగా వివేకించే జ్ఞానాన్ని పొంది ఫలాపేక్ష లేక ఉండువానికి అలాంటి పరిపూర్ణ వివేక ఫలితంగా ధర్మమేఘం అనే నిర్బీజ సమాధి కల్గుతుంది.

30. తతః క్లేశకర్మ నివృత్తిః

దీనివల్ల అవరోధాలు, కర్మలు మళ్ళీ జనించవు

31. తదా సర్వావరణమలాపేతస్య జ్ఞానస్యానంత్యాత్ జ్ఞేయమల్పమ్

చిత్తమును ఆవరించిన ప్రతిబంధకావరణం తొలగి జ్ఞానం ప్రకాశిస్తుంది.

32. తతః కృతార్థానాం పరిణామ క్రమసమాప్తిర్గుణానామ్

అప్పుడు త్రిగుణాలు కార్యసాఫల్యాన్ని పొందడం వల్ల వాటి పరిణామక్రమం పరిసమాప్తమవుతుంది.

33. క్షణప్రతియోగీ పరిణామాపరాంత నిర్గ్రాహ్యః క్రమః

క్షణములే ప్రతిబంధకములై యుండు పరిణామములలో ముందు, వెనుక అనదగిన క్రమము ఉన్నది, కాని సర్వగతతత్వాన్ని పొందిన చిత్తానికి క్రమం ఉండదు. భూత, భవిష్యత్‌లు నశించి కేవలం వర్తమానం మాత్రమే నిలుస్తుంది. సమస్త జ్ఞానము క్షణములో తెలియును.

34. పురుషార్థశూన్యానాం గుణానాంప్రతిప్రసవః కైవల్యం స్వరూపప్రతిష్ఠా వా చితిశక్తిరితి.

పురుష ప్రయోజనం కన్నా వేరే ఫలాపేక్ష లేని త్రిగుణాలను విలోమక్రమంలో మూల ప్రకృతిలో లీనమై పోవడాన్ని చిత్ ప్రకాశాన్ని స్వస్వరూపంలో నెల కొల్పటాన్ని కైవల్యమంటారు.

BIBILOGRAPHY

Yoga sutra vritti 1911 by Sri Sadasivendra Saraswathi

The Yoga Sutras of Patanjali - 1912 by charles Johnson.

The Yoga darsana of Patanjali 1912 by Rama Prasada

The yoga system of patanjali 1914 by James Haunghton woods Volume 17 Harvard University press

Patanjali Yoga sutra 2003 Chip Hartranfs

Chanting Tutorial of Srivatsa Ramaswami in youtube

Spiritual Heritage of India - R K Muth

Swamy Prabhava nanda

Yoga as philosophy and Religion by Surendra nathdas Gupta

www.grimmly2007.blogspot.uk

www.sriadityayoga.blogspot.com

యోగదర్శనము 2011 పండిత గోపదేవ్ అంబాదర్శన గ్రంథమాల ఆర్యసమాజము,

పాతంజల యోగసూత్రాలు - స్వామి వివేకానంద 2012

పతంజలి యోగసూత్రములు 2001 గౌరి విజయప్రకాశ్ జె.పి. పబ్లికేషన్స్

శ్రీ పతంజలి యోగసూత్రములు 1974 వెంకటరమణమ్మ

మా గురువుగారి కృప. మే. 2009